Giuseppe Baroetto

Haṭha-yoga & yantra-yoga: una nota preliminare

2018 – Rev. 2022

Il sistema di yoga attualmente conosciuto come *haṭha-yoga* deriva da interpretazioni e adattamenti moderni di fonti induiste; tuttavia, secondo James Mallinson, il maggiore studioso contemporaneo di questa tradizione, il più antico manoscritto contenente istruzioni sulle tecniche fondamentali dell'*haṭha-yoga* sarebbe un testo buddhista dell'XI secolo.[11] Esso è stato ritrovato in Tibet e include, oltre ad una versione dell'originale sanscrito, anche la traslitterazione e la traduzione tibetana.

L'insegnamento dell'*Amṛtasiddhi* è fatto risalire a Virūpa (Virūpākṣa), un importante maestro indiano del buddhismo *vajrayāna*. Il suo nome, però, compare anche nell'*Haṭha-pradīpikā* del XV secolo, una delle fonti del moderno *haṭha-yoga* induista, la quale include pure alcuni passi del suddetto testo. Com'è possibile? Dallo studio dell'*Amṛtasiddhi* emerge che questo insegnamento, originariamente buddhista, ad un certo punto confluì nella scuola Śaiva dei *nātha*, ma la fonte sanscrita fu adattata al differente contesto religioso e culturale. Di conseguenza, accadde che termini e nozioni specifici del *vajrayāna* vennero travisati o alterati, come si evince dal confronto tra l'edizione tibetana del testo e le posteriori edizioni indiane e nepalesi.

Attualmente il manoscritto tibetano dell'*Amṛtasiddhi* è considerato la più antica fonte dell'*haṭha-yoga*; in realtà, la tradizione buddhista dello yoga fisico risale a un'epoca precedente quella di Virūpa. Non è stato rinvenuto nessun documento sanscrito che la attesti, ma fino all'occupazione cinese era praticata segretamente. Essa ha una fonte scritta composta dal maestro tibetano Pagor Vairocana (sec. VIII-IX), la quale fissa in versi l'insegnamento trasmesso da Hūṃkāra e Padmasambhava.

Grazie a Chögyal Namkhai Norbu, primo divulgatore dello yoga fisico di Hūṃkāra e Padmasambhava, oggi è possibile apprendere integralmente questo antico insegnamento, che include le tecniche fondamentali del posteriore *haṭha-yoga*.[2] Esso è conosciuto come *yantra-yoga*, perché nel buddhismo *vajrayāna* gli esercizi fisici sono chiamati in sanscrito *yantra*. Namkhai Norbu a sua volta l'ha definito "yoga del movimento", in quanto ogni postura fa parte di un ciclo di movimenti. Tale definizione potrebbe far pensare che "movimento" sia il significato comune di *yantra*, invece è un significato derivato della traduzione tibetana che suona *trülkor* (*'phrul 'khor*), letteralmente "ruota magica". Il senso comune di *yantra* e di *'phrul 'khor* è "macchina". Però, a differenza del corrispondente termine tibetano, *yantra* ha

[1] James Mallinson, "The Amṛtasiddhi: Haṭhayoga's tantric Buddhist source text", in *Śaivism and the Tantric Traditions: Essays in Honour of Alexis G.J.S. Sanderson*, Edited by Dominic Goodall, Shaman Hatley, Harunaga Isaacson, Srilata Raman, Leiden, Brill, 2020, pp. 409-425. Cfr. James Mallinson, Mark Singleton, *Roots of Yoga*, London, Penguin Classics, 2017 (trad. it. *Le radici dello yoga*, Roma, Ubaldini Editore, 2016).

[2] Chögyal Namkhai Norbu, *Yantra Yoga: the Tibetan Yoga of Movement*, Ithaca, Snow Lion Publications, 2008 (trad. it. *Lo yoga tibetano del movimento*, Arcidosso, Shang Shung Edizioni, 2010).

anche altri significati, la cui conoscenza può aiutare a capire perché i maestri buddhisti indiani scelsero questa parola per indicare gli esercizi fisici del *vajrayāna*. Siccome la radice verbale *yam* significa "controllare" e "trattenere", la definizione basilare di *yantra* potrebbe essere "uno strumento per controllare o trattenere con forza"; quindi, il termine sanscrito ha altresì i significati di "controllo", "trattenimento" e "forza", i quali non sono espressi dal tibetano *'phrul 'khor*.

Nel contesto dello yoga fisico il corpo può essere paragonato ad una macchina: essa è guidata dalla mente tramite l'energia sottile che scorre nei canali sottili laterali, solare e lunare, a causa del karma positivo e negativo. Al centro del corpo, però, c'è un canale sottile libero dalla dualità e quando l'energia vi penetra, la mente accede ad uno stato non condizionato dal karma. Quindi, l'esercizio fisico è chiamato *yantra* in quanto costituisce uno strumento per far entrare e trattenere "con forza" (*yantreṇa*) l'energia dei canali laterali nel canale centrale. Ciò è possibile grazie al controllo ritmico e coordinato dei movimenti fisici e della respirazione e, soprattutto, trattenendo il respiro mentre si mantiene stabilmente la postura con la mente concentrata.

Tali implicazioni del vocabolo *yantra* consentono di comprendere perché l'espressione *haṭha-yoga* è attestata anche nella letteratura *vajrayāna*. Infatti, la parola *haṭha*, in tibetano *tsentap* (*btsan thabs*), significa "forza" o "potenza" ed è associata alla parola *yoga* per indicare certe discipline psicofisiche analoghe a quelle dell'antico *yantra-yoga* e finalizzate ugualmente a unire "con forza" (*haṭhena*) l'energia dei canali solare e lunare nel canale centrale. Questa spiegazione di *haṭha* si trova pure nelle fonti dello yoga induista, ma l'uso del termine *yantra* per designare gli esercizi fisici sembra specifico dello yoga buddhista.

A questo punto potremmo chiederci: qual è la differenza principale tra l'*haṭhayoga* della tradizione induista e lo *yantra-yoga* divulgato da Namkhai Norbu? Chiaramente nel primo sistema non è indicato il collegamento tra le posture (*āsana*) e gli esercizi di respirazione (*prāṇāyāma*); invece, nel sistema di Hūṃkāra e Padmasambhava ogni postura richiede una determinata forma di apnea, la cui padronanza permette poi di praticare correttamente gli esercizi più avanzati. Se è così importante mantenere tutte le posture in apnea, perché queste vitali istruzioni non sono presenti anche nelle fonti induiste dell'*haṭha-yoga*? Ipotizzando che la trasmissione di tali istruzioni sia stata soltanto orale, dovremmo concludere che è venuta meno, oppure che è continuata segretamente.